

PERTSONAIA

TATIANA NAGORNAYA

«Txandala eta oinetakoak besterik ez nekartzala etorri nintzen Moskutik Eibarra»

Neska txikiak dira eta gimnasia erritmikoa egiten dute. Asko, maila bikainean ari dira. Makina bat dira gure euskal herrietan, klubak osaturik. Horietako bat dugu Ipurua, Eibarren. Entrenatzaile taldean, errusiarra Tatiana Nagornaya, eskarmentu handiko pertsona ondo jantzia.

| MIEL A. ELUSTONDO |

Argazkiak: Zaldi Ero



TATIANA NAGORNAYA

Gimnasia erritmiko entrenatzaile zara Eibarko Ipurua taldean. Aski kirol ikusezina gimnasia erritmikoa, nesken ekin estetiko zoragarria gorabehera...

Hau ez da Errusia! Han ikaragarri publizitzen da gimnasia erritmikoa. Politikariek ere ez diote muzin egiten lantegiari. Hedabideek, berriz, zer esanik ez. Publizitatea handia da, eta neska txiki guztiak aritzen dira gimnasia egiten. Izan ere, ez da gimnasia erritmikoa egitea bakarrik. Gimnasia egiteko adina eta gero, bost ate baino gehiago ere irekitzen dizkizu lehenagotik egin duzun irekintzak: dantza egin dezakezu, musika interpretatu... Gimnasia erritmikoak koordinazio handia ematen dio neska txikiari, diziplina handia bizi guztiko. Nik uste hori gauza inportantea dela, norberarentzat ez ezik, herrialdearentzat. Futbolaz beste ere behar da zer edo zer. Saskibaloian ari direnak ere kexu dira, futbola besterik ez dagoelako, eta, jakina, gehienbat mutilek egiten dute futboleant.

Hau ez da Errusia, baina gimnasia erritmikoa ren onurak aldarrikatu ohi dituzu zuk.

Neska txikiak dantzan hasten dira, beren burua adierazten hasten dira, gauza asko ikasten. Eskolan ikasten dutenaz gainera, hango gorputz hezkuntza eta gainerako, taldearekin konektatzen hasten dira, lehiatzen, herri txikitik nahiz hiri handitik irteten... Horrek herrialdeari sekulako ekarpena egiten dio, gero neska horiek, bizialdian zehar, bestelako exigentziak izango dituztelako. Gurasoak ez dira irakasle bakarrik, biziak berak erakusten du, eta horretan gimnasia erritmikoa bide ederra da.

Euskal Herrian badira gimnasia erritmiko ekipa bikainak, Gasteizen eta Leioan, Donostian, Amurrian, Tolosan eta Iruñean. Eta Eibarren, jakina! Haien lan ederra ezkutuan igarotzen dela iruditzen zait, ordea. Etsigarria ez al da?

Baliteke, bai. Euskadiko klubean lana izugarria da, oso handia. Beldurgarri saiatzen dira, eta emaitzak ez dira kamutsak. Urratssez urrats ari dira aurrera. Horien lana erakustea inportantea iruditzen zait; ez erakustea aldiz, penagarria. Nik uste denon artean saiatu behar dugula gure lana zabaltzen. Baina hasteko, entrenatzaileok, dena delako txapelketatik etorri eta hurrengo prestatzeari ekiten diogu buru-belarri. Ondoren, beste bat etorriko da. Uste dut pertsonaren bat beharko genukeela gimnasia erritmikoa zabaltzeko hedabideetan. Komunikazioa, alegia. Denboraldi hasiera zertan den, tarteko erakustaldi eta gorabeherak, txapelketak, denboraldi amaiera... Entrenatzaileak ezin

Koska guztiak

"Badakit Eibarren ez dudala topatuko Kavaevarik [Tashkent, Uzbekistan, 1983, inoizko gimnastarik onenetakoa]. Hala ere, hemengo gimnastak ere badu bere helburua, eta nire lana da urratsez urrats, pausoz pauso, hari helburu horretara hurreratzeko laguntzea. Gure gimnastek ere goienean dauden kirolarien mailara iritsi nahi dute, jakina. Horretarako, ordea, lan egiten ikasi behar da, jendea errespetatzen ikasi, gimnasia ezagutu... Koska guztiak igaro behar dituzu helburua lortzeko".

lezake horrelakorik egin. Eta albisteak lagun artean zabaltzeak bakarrik ez du balio. Inoiz esan izan digute: "Egunkarian ikusi zaituztegu. Txapelketako lan ona aipatzen zuen!". Eta nik: "Ondo da, eta zein txapelketaz ari ziren?". Otsailean hasi eta uda bitartean, ez dugu etenik!

Sarri, kirolen gogortasunaz mintzo da jendea, ziklismoa eta gainerako. Gimnasia erritmikoa ere horixe aditzen da: kirol gogorra dela, astean hamalau ordu ere entrenatzen direla...

Edo gehiago! Kirolarien lana dago, batetik, eta entrenatzaileona, bestetik. Gure lana da entrenamenduan ariketa fisiko ezberdinak egitea, jolasa tartekatzea, talentua izatea. Alegia, ezin duzu kirolaria zukutu eta zukutu eta zukutu ibili, arnasa eman behar diozu, haren interesa deskubritu, eta horren arabera jokatu. Eskolan ere ez zara lehenengo mailatik azterketak egiten hasten. Neska txikiak ilusio handiz datoz gimnasiara, gimnastak ikusi dituztelako telebistan, edo ondoan dauzkatelako. Hortaz, hastapenean, neska txikiari ateak ireki behar dizkiozu, ikus dezan, ilusioa izan dezan, jolas dadin eta gozatu. Eta, beti, aldiro-aldiro urrats bat aurrera egin dezan saiatu. Horretarako, bakoitzaren ezaugarriak iritsi behar duzu, batzuk era batekoak direlako, eta beste batzuk bestelakoak. Batarentzat balio duenak ez du beti bestearentzat balio. Eta ekipoa sortu, eta urtean-urtean urrutirago eramane. Guk inoiz ez ditugu izango telebistan ageri ohi diren neska txiki miragarriko horiek, hori luxu hutsa da. Gu ez gara Moskuko taldea! Baina baten bat ona baldin badator, eta beste batekin edo beste batzuekin batera ekipoa sartzen bada, bertan irauten badu, entrenamenduetan zaintzen baduzu —batean teknika, bestean erresistentzia, gaur jolasa, bihar aparatua—, bada, erraza da lan gogor hori barneratzea, horretara ohitzea, eta, azkenean, ekipoa familia bat osatzea eta lehiaketara joan eta egindako lana gorabehera handirik gabe erakustea. Ez da hain gogorra, beraz. Neskek gozatu egiten dute.

Zein da entrenatzailearen helburua?

Taldea ahal duen tokira eramatea. Baliteke nazioarteko mailara ez heltzea, ezta estatu mailakora ere, baina zertan ez ditu lagun onak egingo bere mailan, eskolarteko txapelketan, edo herrian bertan, ekipoko gimnasten artean? Gainera, hemen baduzu aski abantaila, askotariko mailak baitituzte: senior, jubenil, amateur, kadete, infantil, benjamin... Maila asko. Eta badira behe mailan batere gai ez direnak, baina, halako batean, loratzen diren gimnastak!



NORTASUN AGIRIA

Tatiana, Tania, Nagornaya (Mosku, 1961). Txikitandik murgildu zen gimnasia erritmikoan, eta 10 urte zitueneko bazekien entrenatzaile izan nahi zuela. Horretarako ikasketak egin zituen Moskuko Unibertsitatean, eta Moskuko Dinamo gimnasia taldeko entrenatzaile izan zen. Ingalaterrako selekzioan ere jardun zuen lanean. 1993an heldu zen Eibarra, Ipurua taldera entrenatzera, eta bertan da harrezkero. 2001ean Espainiako selekzioan lan egiteko deitu zuten eta bertan izan zen 2004 arte. Eibarko Ipurua taldearen emaitza onen arduradunetako bat da, dudetako matazarik gabe.

Arestian esan dugunez, hainbat dira gimnasta hauen entrenamendu orduak. Aldiz, lehiatzera joan eta minutu eta erdi irauten du haien emaldiak.

Gimnastak hori ere ikasi behar du.

Ariketa bat bera hamaika aldiz eginagatik ere, ordea, baliteke lehiaketa unean aparatua erortzea. Pikutara gimnastaren lan ona!

Ez, ez. Gimnastak hori ere ikasi behar du. Koordinazioa zaila da, eta zure gorputzaz besteko aparatua hartzen duzunean, dela uztai, dela zinta, dela pilota, soka edo mazak, are eta nekezagoa. Baina gimnastak bere burua prestatu behar du, eta lehenik, pertsona den bezala: fisikoki eta psikologikoki. Eta txapelketatik txapelketara, gailur jakin batera eraman behar duzu gimnasta: ez da berdin denboraldiaurrea edo amaiera. Aparatua erortzea ez da harrigarria, eta ez da gauza

bakana ere, nahiz eta guztiz nabarmena den ikuslearentzat. Baina aparatua erorketa guztiek jatorri bera dute, ez zaizkio zor mugimendu horixe dagokion zailtasunari, aurrekoari baizik! Kontzentratuta irten behar duzu lehiatzera, hotz xamar aukeran, egoera kontrolatzen duzula: mugimendu batetik bestera nola igarotzen zaren sentitu behar duzu, zailtasun batetik bestera. Errobot baten moduan jardun beharra dago, hein batean bederen. Esan nahi dut, nahikoa dela pieza bat falta izatea, errobotak behar bezala ez funtzionatzeko. Gimnastak ere derrigorrak ditu mugimenduen arteko konexioak egitea. Ez du balio mugimendu zailenetan bakarrik kontzentratzea, horrek, askotan, mugimendu errazagoe-tan kale egitea ekarri ohi du eta.

Publikoaren zalapartak laguntzen du, ala zailtzen, neska txiki edo gazte kirolariaren jarduna? Publikoa hor dago beti, baina baita norberaren estres maila ere, edo etxean lehiatzea, edo dominarik ez izatea jokoan, edo jokoan izatea... Elementu asko dira, eta horretarako behar da hainbeste lan, horrexegatik entrenatu behar du hainbeste bere gorputza, hastapenetik. Zure organismoaren azken-azkene-ko giharraren mugimenduak zertan diren ezagutu behar dituzu, haien lanaz baliatzeko. Ikusgarria da gimnasia erritmikoa, neska txiki-ek ikusgarritzko lan ederra egiten dute, baina horretarako, gorputzaren kontzientzia erabatekoa izan behar da, oinetatik tximetaraino. Eta beroketa ariketak egiten dituztenean ere, horrelaxe berotu behar dute: oinetatik tximetaraino. Horregatik egiten dute,



lehiatu behar dutenean, ordu eta erdiko bero-keta. Gihar guztiak aktibatu behar dituzte.

Zer da gimnasia erritmikoa? Kirola da, baina badu baletetik, badu estetikatik asko, dantzatik ere bai, musikaren interpretaziotik ez gutxi...

Hori dena, batera. Horregatik jakin behar dugu entrenatzaileok biomekanika, fisiologia, anatomia, psikologia... Denetik. Baina, jakina, horrek esan nahi du gehiago entrenatu behar dela, lan hori egin ahal izango duten neska txikiak aukeratu egin behar direla... Klubean neska asko izateak, klubari bizirauten laguntzen dio. Bestalde, gimnasta hautatu batzuk izan behar dituzu, urrutiago joateko. Baina guztiak egon behar dira pozik, batzuk eta besteak, denak.

Gasteizen ikusi ahal izan dudanez, zenbait klubetan zenbait entrenatzailek garrasika hartzen ditu gimnastak. Neska txikiak pozik edukitzeko moduan!

Ez dakit, bada, hori. Nik badakit zergatik egin izan dudana garrasi noiz edo noiz.

Maila

"Eibar ez da handia, ez da Mosku, eta zaila da hemen lehenengo mailako izarrik izatea, eta, aukeran, taldeka lehiatzen gara, eta ez gara gaizki ari: 2001ean Espainiako Txapelketa irabazi genuen, eta 2007an ere bai. Etorri nintzen urtean, azkenak izan ginen. Orain, aldiz, maila onean lehiatzeko gai gara".

AZKEN HITZA

Izarraren bidea

"Behin maila goreneko entrenatzaile batek esan zidanez, gimnasta bakoitzak bere izarra du, eta izar horretara iristeko bere bidea gimnasta bakoitzak. Entrenatzailearen lana da gimnasta hori —pertsona hori— bere izarraren bidean jartzea, halako moldez non izarra ikusten duen egunean gimnasta horrek jakingo baitu zer egin izarra eskuratzeko".

Ez naiz ari noiz edo noizko garrasiaz, egunero-koaz baizik.

Zergatik egiten du garrasi pertsona batek? Noiz egiten du garrasi? Gainezka egin duenean, besterik egin ezin duenean. Orduantxe dator garrasia. Sokorri eske bat bezala da. Nik neure buruari egin izan diodan galdera: "Zergatik egin diot garrasi?", "neska txikia ez delako ondo ari". "Eta zergatik ez da ari ondo neska txikia?". Atzera joateko joera dut, galdezka, erantzun bila: "Zergatik? Zergatik? Zergatik?". Horrela jarduten dut nik neure buruarekin, eta, horrela, konturatzen naiz delako neska txikiak astebeteko entrenamenduan huts egin duela. Adibidez. Eta, hala ere, gainerako gimnastei bezala ari naizela eskatzen astebetean huts egin duenari. Eta, neure burua garrasika ikusten dut, entrenamendua amaitzeko hoge minutu geratzen zaizkidalako, kiroldegiko argiak amatatuko dizkidalako, egun horretako plana ez dudalako bete oraindik, biharamunean txapelketa dudalako eta neska txikia urduri ari delako: orduan ez da garrasia besterik ateratzen! Eta nola berreskuratu galdu duzun denbora? Berriro ekin beharrean zaude, garrasiak gimnasta blokatu besterik ez baitu egiten!

Errusiarra zara, Eibarren lanean.

Ez luzaz. 54 urte ditut, eta urte askorik ez zait geratzen gimnasia entrenatzaile lanean. Dena dela, lana izan da beti nire bidea. 6 urte nituela hasi nintzen gimnasia erritmikoa egiten eta 10 urte nituenerako banekien entrenatzaile izango nintzela. Banekien. Eta, beti, inguruko jendeaz informazioa biltzen saiatu naiz, hura ezagutzen —izan punta-puntako gimnasta, izan maila apaleko gimnasta—, ahal duen lekura iristen laguntzeko. Baina gimnasta haiek ez doaz bakarrik, beraiekin batera noa neu ere, eta ikaragarri gustatzen zait bide hori egitea.

1993an etorri zinen.

Otsailaren 21ean. Hiru hilabeteko! Omen! Beste baten ordezkotik etorri nintzen, Ipurua

klubera. Ni Moskun ari nintzen lanean, Moskuko Dinamon, eta txandala eta oinetakoak, besterik ez nekarren, ez paper ez agiri, bisitari nentorren. Orduko presidenteak esan zidan: “Karnabaletan etorri zara –nik ez nekien zer zen karnabala, Moskun ez baita ospatzen–, eta txapelketa duzu hamar egun barru”. Eta ez nekien gaztelaniaz ere! Ez dakit nola entenditu genuen elkar. Bestalde, ni ordurako lan egina nintzen Moskun, banuen nire lan egiteko metodoa, ez nuen hamar eguneko programarik. Eta poliki-poliki hasi nintzen. Jakina, hemengo jendea! Eta hemengo bazkariak egin beharra, eta afariak, eta ezteiak, jaunartzeak, jai eta festak, eta larunbata eta igandeak jai... “Bihar joango da umea” esan bai, baina umea etortzen ez, eta, horrela, ekipoa osatu? Eta non zen diziplina, eta gimnasia erritmikoa bera, eta lehiatzeko gaitasuna? Gorriak ikustekoak ginen! Baina bidea egin dugu. Honaino heldu gara!

Zer etorkizun du zain gimnastak kirola utzi eta gero, 18-20 urtetan?

Gimnasten amek esaten didate: “Eskerrik asko, Tania, neska zoragarriak ditugu. Badakite zer nahi duten, eta zer egin behar duten hura lortzeko. Bizian ere gimnasian bezala dabilta: diziplinatuak dira, ondo antolatuta bizi dira, familiak osatu dituzte...”. Gimnasian egiten duen bideak bizitzeko ere balio dio gimnastari. Bide bera da, finean. Bestalde, entrenatu ditudan neskak hazi, ezkondu, umeak izan eta haiek gimnasiara ekarriko dituztela esaten didatenean loriatan naiz, sekulako poza ematen dit, sekulakoa. Beren umeak gimnasia erritmikoa egitera ekartzea, jakinda sakrifizioa dela, gogorra dela... Bada, nik ez daukat hitzik, poza besterik. ■

SINTONIZATU INFO7 IRRATIA!

FREKUENTZIAK

DONOSTIALDEA 99.2 FM

UROLA KOSTA 107.1 FM

TOLOSALDEA 97.7 FM

BILBO HANDIA 102.3 FM

GOIERRI 106.0 FM

DURANGALDEA 100.7 FM

BERGARA 100.2 FM

OTXANDIO 90.4 FM

ARRASATE 106.1 FM

IRUÑERRIA 106.7 FM

UROLA 107.7 FM

GASTEIZ-LAUTADA 103.8 FM

Zurekin sintonian

INFO



IRRATIA

ZURE AHOTSA